

Продукти WIC для майбутніх мам

Продукти WIC допомагають вам добре харчуватися, а вашій дитині – добре розвиватися.

Що ви отримуєте

Зернові продукти

- 36 унцій збагаченої залізом каші або пластівців
- 1 фунт цільнозернового пшеничного хліба, коричневого рису **або** цільнозернових пшеничних чи м'яких кукурудзяних тортильїв

Фрукти та овочі

- Три 46-унцієві бляшанки **або** три 12-унцієвих заморожених контейнера з соком, збагаченим вітаміном С
- Чек на \$8 на фрукти та овочі

Молочні продукти

- 4 1/2 гalonів молока (від знежиреного до 2%)*
- 12-унцієва бляшанка згущеного молока без цукру з низьким вмістом жиру
- 1 фунт сиру

*Замість молока може бути видано соєве молоко або тофу

Протеїни

- 1 дюжину яєць
- 18 унцій арахісового масла
- 1 фунт сухих бобів або чотири 16-унцієві бляшанки з бобовими (звичайно чи червоную квасолею, нутом чи турецьким горохом)



Їжте продукти WIC
для доброго
здоров'я у
vas і у вашого
немовляти

Продукти WIC для дітей

Продукти WIC допомагають вашій дитині добре харчуватися.

Що отримує ваша дитина

Зернові продукти

- 36 унцій збагаченої залізом каші або пластівців
- 2 фунти цільнозернового пшеничного хліба, коричневого рису **або** цільнозернових пшеничних чи м'яких кукурудзяних тортильїв

Фрукти та овочі

- Дві 64-унцієві пляшки з соком, збагаченим вітаміном С
- Чек на \$6 на фрукти та овочі

Молочні продукти

- 3 гalonів молока*
- Діти молодше 2 років отримують цільне молоко
Діти після 2 років отримують молоко з низьким вмістом жиру (від знежиреного до 2%)
- 12-унцієва бляшанка згущеного молока без цукру з низьким вмістом жиру
 - 1 фунт сиру
- *Замість молока з дозволу лікаря може бути видано соєве молоко або тофу

Протеїни

- 1 дюжину яєць
- 18 унцій арахісового масла, **або** 1 фунт сухих бобів, **або** чотири 16-унцієві бляшанки з бобовими (звичайно чи червоную квасолею, нутом чи турецьким горохом)



Роботодавець рівних можливостей і озитніх дій.
Послуги надаються на бездискримінаційній основі.
Щоб отримати альтернативні форми цієї
публикації для інвалідів, зверніться в
Департамент охорони здоров'я та обслуговування
осіб старшого віку штату Місурі по тел.
573-751-6204. Телефон для осіб з порушеннями
слуху та мови 1-800-735-2966. Голосовий –
1-800-735-2466. WIC-1067 Ukrainian(09-09)